Octobre 2022

GAZETTE N°2

CABINET COACHING PERSONNEL

Clotilde Darmon

ATELIER MISE EN SITUATION

IMPROVISATION THÉÂTRALE POUR SE PRÉPARER À DES SITUATIONS PROS STRESSANTES (08, 15, 29 OCT. 2022)

L'improvisation, idéal pour se préparer à vivre certaines situations professionnelles stressantes. Travail en petit groupe, cet atelier est conduit par une formatrice certifiée. Alors, on teste ? Tarif minimum de 30 €/pers + si on veut. L'atelier se déroule dans le XIIIe à Paris, près des stations de métro Glacière et Corvisart.

Info réservation

ARTICLE DE LA SEMAINE

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

Si vous êtes ici, c'est peut-être que vous êtes sous tension ; que vous vous sentez fatigué, comme vidé de l'intérieur. Vous vivez une situation stressante et rien ni personne ne parvient à vous en détourner. Vos pensées négatives ont pris toute la place. Peut-être est-ce que vous manquez de sommeil ; non que vous vous couchiez tard, mais plutôt que l'anxiété et le stress sont désormais capables de vous réveiller en pleine nuit. Plus vous essayez de leur échapper, plus votre stress et la tension s'intensifient jusqu'à en devenir insupportables. Le stress peut être à l'origine de bien des symptômes altérant la santé : eczémas ; maux de tête ; crises d'angoisse en cas de stress chronique ; perte de cheveux, etc. Et croyez-moi, la liste des symptômes est longue… Si vous vous reconnaissez dans cette description, il est temps de faire baisser la pression ! Lire l'article.

Lire l'article

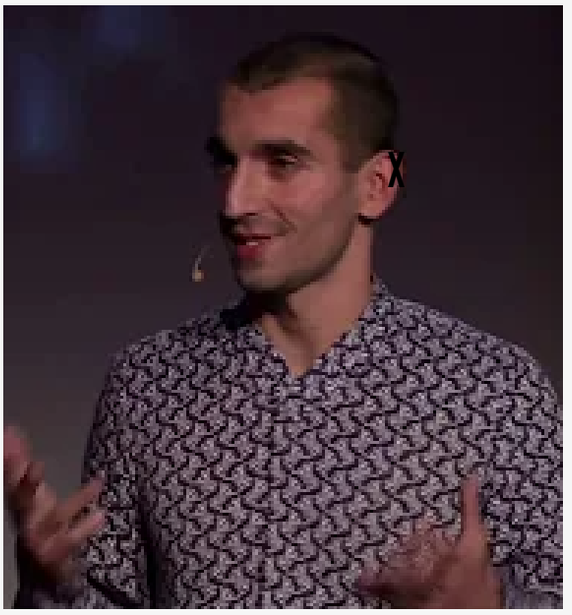
3710 ABONNÉS

MAGAZINE À SUIVRE...

TRANSITION & REBOND(S) N°2

Transition et rebond, écrit et édité par mon ami Laurent Aussibal aborde, comme son nom l'indique, la transition sous toutes ses formes. Au travers de témoignages de femmes et d'hommes qui ont vécu de grands changements ou ont accompagné d'autres à changer. Ils nous racontent et nous inspirent. Particulièrement apprécié, le dossier "secrets des HPI en entreprise". Un travail remarquable que je vous recommande.

A lire ici



CONFÉRENCE TEDX

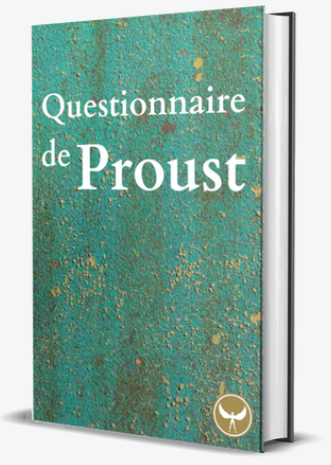
LA RÉSILIENCE FACE À L'ÉCHEC

"Apprendre en marchant"... quelle belle image, se reconstruire par l'action après un échec. Dans cette courte vidéo de 10 min, Gregory Giovannone, start-uppeur de la première heure, nous explique ce qu'est la résilience et comment, selon lui, nous pouvons y appliquer une méthode. Très très intéressant !

Visionner ICI

QUESTIONNAIRE DE PROUST

JUSTE POUR LE FUN !

34 questions pour se dire la vérité. Le questionnaire de Proust peut s'avérer très révélateur de ce que nous oublions parfois. Alors, amusez-vous à y répondre, vous ne le regretterez pas !

Page de téléchargement